

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E AULAS PREVISTAS
ESCOLA BÁSICA DO 2.º E 3.º CICLO DE ARAZEDE
Disciplina: Educação Física
5º Ano de Escolaridade Turma: B

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº total de aulas previstas	41	37	19	97
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.	13	4	4	21
Nº de aulas para leção, consolidação de conteúdos e PAA	28	33	15	76

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
1º PERÍODO	Apresentação. Diálogo sobre o programa (objectivos a atingir) e sobre as regras de funcionamento das aulas.	2
	<u>Testes Fitnessgram.</u> - Altura, Peso e %MC; - Flexibilidade do Tronco, dos Ombros e “Seat and Reach”; - Resistência (Vaivém); - Força Abdominal e Extensões dos membros superiores;	4
	Avaliações Diagnósticas	3
	<u>Jogos Pré-Desportivos</u> - Jogo do toca e foge; - Jogo dos passes; - Jogo da Bola ao Capitão; - Jogo do Mata; - Jogo do caçador caçado; - Jogo da rabia; - Jogo do lixo.	4
	<u>Basquetebol</u> - Principais regras (apoios, contacto pessoal e reposição da bola em jogo); - Principais gestos técnicos (passe/recepção, drible e lançamento); - Defesa HxH; - Fases do jogo; - Situação de Jogo 3x3; - Jogo de “Streetbasket”; - Avaliação dos conteúdos abordados.	5
<u>Futsal</u> - Principais regras; - Gestos técnicos (passe/recepção, condução de bola e remate); - Defesa HxH; - Fases do jogo; - Jogos reduzidos (2x2 e 3x3); - Jogo formal (5x5); - Avaliação dos conteúdos abordados.	5	

	<p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Principais regras; - Gestos técnicos;(Passe (toque) de dedos e manchete (sustentação da bola individualmente e a pares); - Jogo 2x2; - Serviço por baixo; - Avaliação dos conteúdos abordados. 	5
	<p><u>Ginástica</u> <u>Ginástica no Solo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enrolamento à frente e à retaguarda (engrupados e encarpados, Membros inferiores unidos e afastados); - Vela, avião, folha e ponte; - Apoio facial invertido com 3 apoios; 	4
	<p><u>Ginástica de Aparelhos</u> <u>Plinto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de coelho, de eixo; <p><u>Minitrampolim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela), vela com ½ pirueta; - Salto engrupado e salto encarpado (M.I. Unidos e afastados); - Avaliação dos elementos gímnicos abordados. 	4
	<p><u>Atletismo</u> <u>Corridas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de corrida; - Corrida de Resistência (controlo do ritmo de corrida e da f. c.); - Corrida de Velocidade (vozes de partida) - Corrida de Estafetas; - Avaliação. 	4
	<p><u>Auto-avaliação.</u></p>	1
		<u>41</u>
2º PERÍODO	<p><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Passe e corte; - Avaliação. 	6
	<p><u>Futsal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Passe e paralela; Passe e diagonal; - Avaliação. 	6
	<p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Jogo com 3 toques; - Avaliação. 	6
	<p><u>Andebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mini - Andebol 	6
	<p><u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; 	6
	<p><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; <p><u>Saltos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em Altura (Tesoura); - Salto em comprimento; - Avaliação. 	6
	<p><u>Auto-avaliação</u></p>	1
		<u>37</u>

3º PERÍODO	<u>Basquetebol</u> - Conteúdos dos 1º e 2º períodos; - Jogo formal (5x5); - Avaliação.	2
	<u>Futsal</u> - Conteúdos dos 1º e 2º períodos; - Jogo formal (5x5); - Avaliação.	2
	<u>Voleibol</u> - Conteúdos dos 1º e 2º períodos; - Jogo formal (6x6); - Avaliação.	3
	<u>Ginástica</u> - Conteúdos dos 1º e 2º períodos;	3
	<u>Atletismo</u> - Conteúdos dos 1º e 2º períodos; Lançamentos: - Lançamento da bola. - Avaliação .	3
	<u>Raquetas</u> - Batimento de esquerda e direita; - Avaliação.	2
	<u>Patinagem</u> - Colocação dos patins; - Queda; - Deslize; - Curva; - Travagem de lado e em T. - Avaliação	3
	Auto-avaliação	1
	<u>19</u>	

OBSERVAÇÕES:

Arazede, 24 de outubro de 2013

O Professor: António Jorge Ferreira Gomes da Silva